

日 (曜)	献立名	からだをつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		熱や力になる (黄)		エネルギー	家庭で食べてほしい食品
		たんぱく質	カルシウム	3群	4群	5群	6群		
7 (水)	ごはん とりごぼうじる キャベツのあますあえ	ぎゅうにゅう さばのしょうがに やさいふりかけ	とりにく あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	こんにやく しいたけ キャベツ ごぼう しょうが	こめ さとう	609 kcal 23.0g	 いも
8 (木)	こめこパン ちゃんぽん だいずといりこのあげに	ぎゅうにゅう ミゼリー (りんご)	ぶたにく かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	こめこパン さとう ちゃんぽんめん かたくりこ ゼリー	627 kcal 28.9g	 かいそう
9 (金)	ごはん にくみそおでん いそかあえ	ぎゅうにゅう いちご	あいびきにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん こまつな	だいこん こんにやく はくさい いちご	こめ さといも さとう	639 kcal 21.5g	 たまご
12 (月)	くろぎとうパン まめとウインナーのトマトに オムレツ	ぎゅうにゅう もやしのソテー	ウインナー だいず オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン トマト	たまねぎ もやし	くろぎとうパン さとう じゃがいも	648 kcal 27.7g	 きのこ
13 (火)	ゆかりごはん ごもくうどん	ぎゅうにゅう ひじきサラダ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ あかじそ	たまねぎ ごぼう きゅうり コーン	こめ うどんめん さとう	586 kcal 19.1g	 ごさかな
14 (水)	ごはん にくじゃが さわらのしおやき	ぎゅうにゅう おひたし	ぶたにく さつまあげ さわら	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ もやし キャベツ	こめ じゃがいも さとう	668 kcal 25.6g	 まめ・まめせいひん
15 (木)	ビーフカレーライス (ごはん) フルーツカクテル	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ みかん おうとう	こめ じゃがいも カクテルゼリー	680 kcal 17.8g	 やさい
16 (金)	ごはん ぶたじる あじフライ	ぎゅうにゅう ごますあえ	ぶたにく あつあげ あじフライ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう はねぎ	こんにやく はくさい だいこん ごぼう しょうが	こめ さといも さとう	616 kcal 23.1g	 くだもの
19 (月)	コッパン スパゲティミートソース はるやさいのサラダ	ぎゅうにゅう	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ しめじ コーン はるキャベツ	コッパン スパゲティ さとう	648 kcal 23.8g	 さかな
20 (火)	ごはん やさいわん とりのからあげ	ぎゅうにゅう かおりあえ	とうふ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ はねぎ	はくさい ごぼう きゅうり しょうが	こめ かたくりこ	673 kcal 25.0g	 いも
21 (水)	ごはん ちゅうかスープ ホイコーロー	ぎゅうにゅう バナナ	おさかなボール ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	もやし たまねぎ はるキャベツ しょうが バナナ	こめ さとう はるさめ かたくりこ	627 kcal 22.0g	 かいそう
22 (木)	はちみつパン こめこととうにゅうのポターージュ ツナサラダ (ツナ)	ぎゅうにゅう れいとうようなし	とりにく ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし ようなし	はちみつパン いんげんまめ さとう じゃがいも こめこ	607 kcal 25.2g	 しめじ
23 (金)	おやこどんぶり (むぎごはん) さんまのみぞれに	ぎゅうにゅう くきわかめのすのもの	とりにく たまご さんま こうやどうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり だいこん	こめ むぎ さとう かたくりこ	658 kcal 26.4g	 にゅうせいひん
26 (月)	コッパン レタスのスープ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう カレーポテト	あいびきにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ レタス コーン	コッパン じゃがいも	643 kcal 24.9g	 くだもの
27 (火)	たけのこごはん みそしる いわしのてんぷら	ぎゅうにゅう しおもみきゅうり	とりにく とうふ むぎみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ いわしのてんぷら	にんじん はねぎ	たけのこ だいこん はくさい きゅうり	こめ さといも さとう	605 kcal 23.1g	 やさい
28 (水)	むぎごはん マーボーどうふ ナムル	ぎゅうにゅう オレンジ	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ エリンギ もやし きゅうり オレンジ しょうが	こめ むぎ かたくりこ さとう	642 kcal 25.5g	 たまご
29 (木)	昭和の日								
30 (金)	ごはん ごもくに あつやきたまご	ぎゅうにゅう ごまあえ	とりにく さつまあげ あつやきたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	いんげん ほうれんそう にんじん	こんにやく はるキャベツ ごぼう しいたけ れんこん	こめ じゃがいも さとう	672 kcal 24.3g	 まめ・まめせいひん

* 献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。* 栄養価は中学年(3・4年生)の値です。

* 学校給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質	650 kcal	26.8g
-------------------------	-------------	-------

ご入学・ご進級おめでとごさいます

新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送ることができるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきます。今年度もよろしくお願いいたします。

★ 今月の献立について ★

- 15日(木)・・・1年生の給食が始まります。「ビーフカレー」と「フルーツカクテル」を実施します。
- 19日(月)・・・毎月19日は食育の日です。食育の日には長崎県や佐世保市でとれた食材を使った献立を実施します。今月は、長崎県産のグリーンアスパラガスと春キャベツを使った「春野菜のサラダ」を実施します。
- 27日(火)・・・季節の献立として、たけのこを使った「たけのこごはん」を実施します。

佐世保産

精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・たけのこ・レタス・いちご

長崎県産

にんじん・じゃがいも・キャベツ・春キャベツ・はくさい
だいこん・アスパラガス・あじフライ・麦・米粉・大豆
しめじ・しいたけ・エリンギ・わかめ・荳わかめ・ひじき



保護者の方へ

給食当番の順番がまわって
きましたら、白衣の洗濯をお願いいたします。また、清潔なマスクの持参もお願いいたします。



日 (曜)	献立名		からだをつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
7 (水)	ごはん 鶏ごぼう汁 キャベツの甘酢あえ	牛乳 さばのしょうが煮 野菜ふりかけ	とりにく あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	こんにゃく しいたけ キャベツ ごぼう しょうが	こめ さとう		765 kcal 27.9g	いも
8 (木)	米粉パン ちゃんぽん 大豆といりこの揚げ煮	牛乳 ミゼリー(りんご)	ぶたにく かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	こめ さとう あぶら	あぶら	841 kcal 38.0g	かいそう
9 (金)	ごはん 肉みそおでん いそかあえ	牛乳 いちご	あいびきにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん こまつな	だいこん こんにゃく はくさい いちご	こめ さとう	あぶら	813 kcal 26.4g	たまご
12 (月)	黒砂糖パン 豆とウインナーのトマト煮 オムレツ	牛乳 もやしのソテー	ウインナー だいす オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン トマト	たまねぎ もやし	くらざとうパン さとう じゃがいも	あぶら	867 kcal 35.6g	きのこ
13 (火)	ゆかりごはん 五目うどん	牛乳 ひじきサラダ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ あかじそ	たまねぎ ごぼう きゅうり コーン	こめ うどんめん さとう	あぶら	750 kcal 23.2g	こざかな
14 (水)	ごはん 肉じゃが さわらの塩焼き	牛乳 おひたし	ぶたにく さつまあげ さわら	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ もやし キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	850 kcal 31.8g	まめ・まめせいひん
15 (木)	ビーフカレーライス (ごはん) フルーツカクテル	牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ みかん おうとう	こめ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	864 kcal 21.5g	やさい
16 (金)	ごはん 豚汁 あじフライ	牛乳 ごま酢あえ	ぶたにく あつあげ あじフライ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう はねぎ	こんにゃく はくさい だいこん ごぼう しょうが	こめ さとう	あぶら ごま	807 kcal 30.2g	くだもの
19 (月)	コッパン スパゲティミートソース 春野菜のサラダ	牛乳	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ しめじ コーン はるキャベツ	コッパン スパゲティ さとう	あぶら	817 kcal 29.5g	さかな
20 (火)	ごはん 野菜わん 鶏のから揚げ	牛乳 かおりあえ	とうふ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ はねぎ	はくさい ごぼう きゅうり しょうが	こめ さとう	あぶら	879 kcal 32.8g	いも
21 (水)	ごはん 中華スープ 回鍋肉(ホイコーロー)	牛乳 バナナ	おさかなボール ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	もやし たまねぎ はるキャベツ しょうが バナナ	こめ さとう	あぶら	784 kcal 26.7g	かいそう
22 (木)	はちみつパン 米粉と豆乳のポターージュ ツナサラダ(ツナ)	牛乳 冷凍洋梨	とりにく ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし ようなし	はちみつパン いんげん まめ さとう じゃがいも こめ	あぶら	810 kcal 32.8g	しゅじつ
23 (金)	親子丼 (麦ごはん) さんまのみぞれ煮	牛乳 茎わかめの酢の物	とりにく たまご さき こうやとうふ	ぎゅうにゅう くわかくめ	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり だいこん	こめ むぎ さとう	あぶら	838 kcal 32.8g	にゅうせいひん
26 (月)	コッパン レタスのスープ 型抜きチーズ	牛乳 カレーポテト	あいびきにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ レタス コーン	コッパン じゃがいも	あぶら	782 kcal 29.5g	くだもの
27 (火)	たけのこごはん みそ汁 いわしの天ぷら	牛乳 塩もみきゅうり	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ いわしのてんぷら	にんじん はねぎ	たけのこ だいこん はくさい きゅうり	こめ さとう	あぶら	761 kcal 28.6g	やさい
28 (水)	麦ごはん マーボー豆腐 ナムル	牛乳 オレンジ	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ エリンギ もやし きゅうり オレンジ しょうが	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	812 kcal 31.4g	たまご
29 (木)	昭和の日									
30 (金)	ごはん 五目煮 厚焼き卵	牛乳 ごまあえ	とりにく さつまあげ あつやきたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	いんげん ほうれんそう にんじん	こんにゃく はるキャベツ ごぼう しいたけ れんこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	840 kcal 29.4g	まめ・まめせいひん
									学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質	830 kcal 34.2g

*献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

*学校給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送ることができるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきます。今年度もよろしくお願いいたします。

★ 今月の献立について ★

19日(月)・・・毎月19日は食育の日です。食育の日には長崎県や佐世保市でとれた食材を使った献立を実施します。今月は、長崎県産のグリーンアスパラガスと春キャベツを使った「春野菜のサラダ」を実施します。

27日(火)・・・季節の献立として、たけのこを使った「たけのこごはん」を実施します。

佐世保産

精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・たけのこ・レタス・いちご

長崎県産

にんじん・じゃがいも・キャベツ・春キャベツ・はくさい
だいこん・アスパラガス・あじフライ・麦・米粉・大豆
しめじ・しいたけ・エリンギ・わかめ・茎わかめ・ひじき



保護者の方へ

給食当番の順番がまわってきましたら、白衣の洗濯をお願いします。また、清潔なマスクの持参もお願いします。